

# Verduras

¡Las verduras son una fuente excelente de fibras, vitaminas, y minerales!

El consumo de verduras lo ayuda a reducir el riesgo de...

- cáncer
- cardiopatía
- derrame cerebral
- diabetes y
- otras enfermedades.



También podría ayudarlo a controlar el hambre y el peso.

Las verduras tienen bajo contenido de calorías y muy poca grasa. Escoja verduras frescas, congeladas, o envasadas “sin agregado de sal”.

## ¿Qué es una ración de verduras?

- ½ taza de verduras cocidas
- 1 taza de verduras crudas
- ½ taza de jugo 100% natural
- ¼ taza de verduras deshidratadas

**Intente comer un arco iris de colores de verduras.  
Cada color aporta nutrientes distintos.**



**¡Intente comer al menos 5 raciones de verduras y frutas por día!**

